



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 100

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

**NOM :** Stéphan  
**Prénom :** Jeanne  
**Filière :** Médecine

### Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

Mention bien bac général spécialité mathématique et SVT

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) :

### Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)  
 Bon(ne) élève  
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)  
 Mauvais(e) élève

### Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents  
 Dans un appart seul  
 Dans un appart en coloc

### Si tu étais en coloc, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS  
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS  
 Avec un ou des ami(s) qui n'étai(en)t pas en santé  
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

### Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille  
 Un week-end sur deux  
 Une fois par mois  
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

### As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement  
 Prépa seulement  
 Prépa & Tutorat

**L'été avant le PASS...**

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentree) !

**As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?**

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

**Etais-tu un(e) PASS stressé(e) ?**

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

**A quelle fréquence allais-tu en cours ?**

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

**Où est ce que tu travaillais en général ?**

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

**Avais-tu des loisirs en PASS ?**

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

**Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?**

Niveau sport, pendant mon année j'allais courir de temps en temps pour me vider l'esprit et ça m'aidait bcp. Je marchais pas mal aussi comme mon arrêt de bus était assez éloigné de chez moi ( bien chiant après les colles la nuit )

Niveau sorties finito les soirées et les sorties entre potes tous les week end. Mais je me suis quand même accordée quelques sorties ou restos pendant l'année.

**Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?**

Une de mes journées type au S1 :

Réveil à 6h45 pour aller en cours à 8h —> cours jusqu'à 12h puis je rentrais direct manger chez moi devant une petite série. Puis boulot 13h/17h ou je prenais des petites pauses de 5min ( au feeling des fois c'était plus ). Puis goûte + colle à 18h jusqu'à 21h30 a peux près ça dépend souvent on restais trainer après la colle. Après ca je rentrais chez moi KO, je mangeais et si j'avais la force je révisais un peux mais souvent c'était dodo direct.

Au s2 il y avait moins de cours donc j'avais beaucoup plus d'heures de révisions.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?**

En semaine avec cours + colles je travaillais environ 5h par jours.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?**

Le samedi peut être 9h et le dimanche moins car j'arrêtais de travailler l'aprem.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?**

Pendant les semaines de révisions je travaillais environ 13h par jours quand j'étais bien deter. Je commençais à 7h jusqu'à 12h30 avec une pause de 15min dans la matinée. Je reprenais à 13h15 et terminais vers 22h avec 30 min de pause l'aprem. Après ça dépend vraiment des jours la c'est des horaires quand j'étais au prime de la révision.

**Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?**

Mon rythme était super aléatoire mais mon goal était de dormir au moins 7h30 par nuit quand il y avait cours le matin. Sinon j'essayais de dormir un peux plus.

**Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.**

Alors dès septembre j'ai commencé avec la méthode des J qui m'a tout de suite convenue. Bon après je la mettais un peu à ma sauce quand même ( je skippais certains j ou les déplaçai à d'autres jours ). Au s2 j'ai voulu tester sans les j juste avec le feeling mais ca m'a pas du tout aidé donc j'ai utilisé la méthode des j toute l'année. Pour apprendre les cours je les récitais à l'oral comme si je l'expliquais à quelqu'un. Donc je travaillais beaucoup chez moi, mais quand j'en avais marre j'allais à la BU histoire de changer d'environnement de travail.

**Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?**

J'vais pas mentir c'était complicadooo mais ça en vaut la peine. Perso j'avais mis mon cerveau en mode déni pour gérer le stress juste je me persuadais que vas-y no émotions. L'année elle passe SUPER vite genre vraiment vous ne la verrez pas passer. C'est beaucoup de sacrifices il y a des hauts et des bas mais après c'est un énorme soulagement d'avoir finit. La PASS m'a grave apporté niveau gestion du stress et même maintenant je savoure chaque moment avec mes proches parce que j'en n'avais pas beaucoup durant l'année.

**Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?**

CROYEZ EN VOUS vraiment parce que moi jamais j'aurais pensé y arriver et hop au final je suis là. Pareil n'écoutez pas les autres, ne vous comparez SURTOUT pas restez dans votre bulle. Personne n'a le même rythme de travail, ce n'est pas parce que vous voyez quelqu'un bosser 12h par jours ou avoir finit le programme à l'avance que vous devez faire pareil si ça ne vous convient pas. Anyways allez y juste à fond comme ça pas de regrets et vous allez y arriver.